



Meditationswochenende

mit

Akincano M. Weber

24. – 26. März 2023

Tai Chi Schule Karlsruhe
Lachnerstrasse 7, 76131 Karlsruhe

Upekkhā: Gelassenheit als Tugend und Praxis

Thema: Der Gleichmut als innere Gemütsruhe, Besonnenheit und unvoreingenommene Haltung verleiht Menschen in allen, aber insbesondere in schwierigen und herausfordernden Situationen eine bemerkenswerte Kraft. Buddhistische Überlieferungen sehen im Gleichmut nicht eine stoische Unerschütterlichkeit, sondern die hellste Note eines gefassten, empfindungsfähigen und doch unerschrockenen Herzens. Vortrag und Wochenende sind der Ergründung und Übung der Herzensverfassung von *upekkhā* gewidmet.

Tagesablauf – Freitag: Vortrag und Meditation.

Samstag und Sonntag: Geführte und stille Meditation im Sitzen, Stehen und Gehen.

Impulsreferate, Praxisanregungen, Austausch im Gruppengespräch.

Anfänger:innen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen!

Akincano Marc Weber ist Meditations- und Dharmalehrer und kontemplativer Therapeut; er unterrichtet seit vielen Jahren Retreats, achtsame Geistesgegenwart und buddhistische Psychologie und begleitet Menschen auf Wegen ihres Erwachens.

Datum/Zeit:	Freitag,	24.03.2023, 19:00 – 21:00 Uhr
	Samstag,	25.03.2023, 09.30 – 17:00 Uhr
	Sonntag,	26.03.2023, 09.30 – 16:00 Uhr

Teilnehmer, die an der gesamten Veranstaltung teilnehmen haben Vorrang. Falls es noch freie Plätze hat, ist es möglich auch nur am Samstag/ Sonntag teilzunehmen!

Ort: Tai Chi Schule, Karlsruhe – Oststadt, (*es gibt nur wenige Parkplätze in der Nähe*)
Lachnerstrasse 7; **76131** Karlsruhe
Tram 2 vom Hauptbahnhof Ausstieg: Durlacher Tor/ KIT Campus Süd

Mitbringen: Wer mag, trägt gerne zu einem gemeinsamen Mittagessen etwas bei. Geschirr und Besteck sind vorhanden. Weiter stehen Getränke (Wasser und Tee) zur Verfügung. Es ist ebenfalls möglich, aus Gründen der Sicherheit ein eigenes Mittagessen mitzubringen.

Ggf. Regenkleidung für die Gehmeditation im Freien.

Unterlagen sowie Sitzkissen oder Bänke und Stühle sind vorhanden.

Kosten: Der Beitrag für Reisekosten, Organisation und Raummiete beträgt € 40,- für das gesamte Wochenende. Falls diese Kosten eine Teilnahme am Seminar erschweren oder gar verhindern würden, ist eine Ermäßigung oder Erlassung des Betrages möglich.

Dāna – Spende an den Lehrer

Der Kursleiter verlangt gemäß seiner buddhistischen Tradition kein Honorar. Für den Lebensunterhalt und das Fortführen seiner eigenen spirituellen Praxis (Teilnahme an Retreats etc.) ist er jedoch auf freiwillige Spenden der Teilnehmenden angewiesen. Um seine Unterstützung wird gebeten.

Anmeldung: Anmeldung für den Freitagabend und für das Meditationswochenende bitte **per Email** an info@vipassana-karlsruhe.info unter Angabe der folgenden Informationen:

- Vorname und Name
- **Hinweis:** „Ich nehme zur Kenntnis, dass keine Haftung für mögliche Schadensfälle während der Meditationstage übernommen wird.“

Die Anmeldung gilt als verbindlich und wird per Email bestätigt.

Für telefonische Rückfragen: 0151 14925978

Bei Verhinderung bitte abmelden!